© Le Républicain Lorrain, Jeudi le 23 Aout 2012 / *THI* /

L'école des triathlètes pour les jeunes de 8-14 ans

Stellan Klak espère partager sa passion du triathlon avec les jeunes sportifs de la région. Photo RL

Nager, courir, pédaler, du trois en un. C'est le triathlon, et ses variantes alternant les disciplines de course. Une école de formation s'ouvre aux jeunes athlètes à la mi-septembre grâce aux passionnés du Trityc à Yutz.

Les spécialistes parlent de sports enchaînés. Duathlon, triathlon, runer bike aquathlon, ces épreuves mêlant au besoin course à pied, cyclisme ou natation, seul, par équipes de deux ou en groupes. Et dans la région, il y a quelques fondus. De vrais sportifs capables de dérouler des dizaines de kilomètres à bloc dans leurs chaussures, sur un vélo ou dans une combinaison de nageur...

Exemple avec Stellan Klak, futur directeur de l'école de sports enchaînés à Yutz, sous l'égide du Trityc (Triathlon Thionville Yutz club). Comme c'est plus qu'un sport, une passion, cela se partage. Et dès mi-septembre, le club s'ouvre aux jeunes pratiquants, âgés de 8 à 14 ans.

Camarades de l'effort

Évidemment, Stellan Klak va peu leur parler de performances et de chronomètre. Mais plutôt du goût de l'effort, de la discipline de l'athlète et de techniques de course. Le directeur parle volontiers « d'envie de transmettre ce qu'on aime ».

La première séance de l'école du Trityc est programmée au 14 septembre, à 14 h au stade de Yutz, au quartier du Val joyeux. « On va improviser, et c'est justement ce qu'il y a de bien », pressent Stellan Klak. Aucune idée du nombre de jeunes qui seront intéressés, ou de leurs aptitudes physiques. Mais le triathlète breveté au niveau fédéral entend bien emmener chacun sur les pistes, les routes et dans l'eau... en douceur.

Mode d'emploi

« Il s'agit surtout d'éduquer, pas d'entraîner », insiste-t-il, pour bien marquer sa méthode, basée sur le plaisir et un goût ludique prononcé, le tout dans un esprit de camaraderie et d'entraide.

« On est souvent seuls dans l'effort, mais l'on s'entoure beaucoup. D'où les rendez-vous sur la piste avec le club ». Là seront distillés quelques enseignements indispensables, un vrai mode d'emploi de sportif : « Comment aborder une course, expliquer son déroulement, respecter l'adversaire, apprendre à se découvrir soi-même et le goût de l'effort. »

Pour commencer, les jeunes triathlètes auront un menu allégé, composé de 50 m de nage, 1 200 m de course à pied et 5 ou 6 km de vélo.

Soit une grosse demi-heure de course, alors que chez les seniors, l'affaire se dispute facilement en trois heures...

Contact : Ecole de triathlon du Trityc, Stellan Klak (tél. 06 42 60 78 33).